کارگاه زندگی

راه‌های کاربردی برای ترک اعتیاد به موبایل

می‌گویند مصرف‌کنندگان مواد، آخرین کسانی هستند که به اعتیادشان پی می‌برند. در مورد اعتیاد به فضای مجازی هم دقیقا همین‌طور است و اغلب استفاده‌کنندگان در مقابل پذیرش اعتیادشان مقاومت می‌کنند. ولی اعتیاد مگر چیست؟ مگر غیر از این است که نمی‌توانیم از گوشی تلفن‌مان دل بکنیم و حتی آن را با خود به رختخواب و دستشویی و حمام هم می‌بریم؟ اصلا بعضی‌های‌مان توهم زنگ خوردن گوشی و شنیدن صدای پیام داریم و کلا به‌هم ریخته‌ایم. اگر شما هم این نشانه‌ها را در خود می‌بینید، شک نکنید به موبایل معتاد شده‌اید.

چند سالی است کلینیک‌هایی برای ترک اعتیاد به فضای مجازی در برخی نقاط کشور راه‌اندازی شده اما چون تعدادشان محدود است طبیعتا همه به آن دسترسی ندارند. پس می‌مانیم خودمان و اراده‌ای که باید برای ترک اعتیاد به خرج بدهیم. قدم اول این است که اعتیادمان را بپذیریم چون با انکار، هیچ کاری درست نمی‌شود. پس از آن باید بکوشیم به‌تدریج میزان استفاده از موبایل را کم کنیم چون مسلما این کار به یکباره شدنی نیست. برای خلاصی از وضعیت کلافه‌کننده زیستن بدون گوشی نیز راهی به‌جز مدیریت زمان، یافتن سرگرمی‌های تازه، روی‌آوردن به مطالعه، طرد خودخواسته گوشی تلفن همراه و بازگشت به سمت خانواده و دوستان و استفاده بهینه از زمان در کنار آنها نداریم.

نگاه

توصیه یونیسف به والدین

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) هم در تارنمای خود اشاره کرده بسیاری از کودکان برای ازسرگیری و ادامه آموزش خود پس از بازگشایی مدارس به حمایت بیشتری نیاز دارند.

این نهاد بین‌المللی به والدین توصیه کرده با ایجاد یک برنامه منظم و روتین درمورد مدرسه و کارهای مدرسه از فرزندتان در خانه حمایت بیشتری کنید. اگر احساس بیقراری یا مشکل در تمرکز داشته باشند، این کار به آنها کمک خواهد کرد.

می‌توانید با معلم یا مدرسه فرزند خود در ارتباط باشید و سوالات خود را بپرسید و اطلاعات لازم را دریافت کنید. اگر فرزند شما با چالش‌های خاصی روبه‌روست، مثلا سوگواری برای از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا اضطراب زیاد ناشی از همه‌گیری بیماری کرونا، حتما این موارد را به اولیای مدرسه بگویید. یونیسف با اشاره به تحقیقات خود تایید کرده نباید فراموش کرد که نوع و حتی نحوه کنار آمدن والدین و فرزندان با استرس بازگشایی مدارس، متفاوت است. به همین دلیل هم یونیسف به والدین توصیه کرده محیطی حمایتی و امن ایجاد کنید و به سوالات و ابراز احساسات فرزندان واکنش مثبت نشان دهید. حمایت خود را نشان دهید و بگذارید فرزندتان بداند که احساس خستگی یا اضطراب در چنین شرایطی نه تنها اشکالی ندارد، بلکه طبیعی است.

صندوق کودکان سازمان ملل به والدین تاکید کرده هر روز با فرزندان خود صحبت کنید و از اوقات حضور آنها در مدرسه و فعالیت‌های آنلاین شان و همچنین احساسات آنها بپرسید. به کودکان‌تان کمک کنید تا برنامه منظم‌شان را ادامه دهند و با گنجاندن فعالیتهای روزمره مثل آشپزی بازی و مطالعه خانوادگی در برنامه‌شان، آموزش و تحصیل را برای‌شان دلپذیر کنید.

گفت‌وگو با یک روان‌شناس درباره افزایش تاب‌آوری محصلان

چگونه استرس دانش‌آموزان را کاهش دهیم؟

ابراهیم مشیریان
روزنامه‌نگار

امسال مدارس پس از دو سال وقفه به‌دلیل ویروس کرونا بازگشایی شدند. این بازگشایی که با آغاز ماه مهر حال و هوای دیگری گرفته، به‌دلیل دوری دوساله دانش‌آموزان از مدرسه با چالش‌هایی همراه شده است. اکنون لازم است تا سبک‌زندگی خانواده‌ها و رفتار دانش‌آموزان با تغییراتی همراه شود؛ منتها تغییراتی که با کمترین اضطراب و نگرانی باشد. پس از مدتها دوری از مدرسه، دانش‌آموزان با همکلاسی‌ها و معلم‌های جدید، برنامه درسی فشرده در یک محیط بسته و در مجموع با تغییری جدی در سبک زندگی خود مواجه می‌شوند. این تغییرات با فشار عصبی همراه است و سال تحصیلی امسال می‌تواند استرس‌های زیادی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

دور شدن از محیط خانه و ورود به یک محیط تازه در حالت عادی هیجان و نگرانی برای کودک ایجاد می‌کند. وقفه مربوط به شیوع کرونا این هیجان را برای دانش‌آموزان کنونی چندبرابر کرده و درنتیجه نقش والدین هم برای حمایت از فرزندان‌شان به طور تصاعدی افزایش پیدا کرده است.

قدرت تاب‌آوری دانش‌آموزان کمتر شده

ناگفته نماند که دانش‌آموز قبل از بازگشایی مدارس در خانه وضعیت بسیار راحتی داشت. مثلا برخی مدارس، موقع برگزاری کلاس آنلاین تاکید داشتند دانش‌آموزان لباس فرم مدرسه به تن کنند اما این قضیه رعایت نمی‌شد. در زمان آموزش غیرحضوری، کمک خانواده‌ها به فرزندشان در انجام تکالیف را هم باید درنظر گرفت. کمتر خانواده‌ای بود که در انجام تکالیف به فرزندانش کمک نمی‌کرد. مدارس از خانواده‌ها در این زمینه می‌خواستند فقط ناظر باشند اما به هر حال وقتی آموزش در خانه‌ها باشد، بسیاری از خانواده‌ها حاضر نیستند فقط ناظر باشند و ترجیح می‌دهند در انجام تکالیف کمک کنند.

محمد صیدی، یک مدیر مدرسه و کارشناس حوزه آموزش‌وپرورش هم با اشاره به این‌که دوره دو سال و نیمه کرونا، اثراتی بر روح و روان افراد جامعه بر جای گذاشته که قابل انکار نیست در گفت‌وگو با ایسنا تصریح کرد: «دانش‌آموزان ما، مثل سابق نیستند و از ابعاد گوناگون تفاوت دارند. قدرت تاب‌آوری آنها کمتر شده و ساعات کمتری را می‌توانند در کلاس درس بنشینند. آنها طی دو سال گذشته در کلاس آنلاین بودند و هر زمان خسته می‌شدند، دوربین‌شان را خاموش می‌کردند یا در رختخواب دراز می‌کشیدند و وقتی ناچار می‌شدند به سوالی پاسخ دهند، دوربین خود را باز کرده و می‌نشستند.»

از نگاه وی دانش‌آموزان امروز، یک شلختگی دارند و آن دانش‌آموزان مرتب و منظمی را که قبل از کرونا داشتیم، کمتر می‌بینیم. تا اینها را به سیستمی برگردانیم که از شلختگی خارج و تابع نظم و قانون شوند، مدتی زمان لازم است و معلم‌ها باید مدارا کنند.

> **کودکانی که به‌دلایل متعدد فعلا تحمل شرایط مدرسه را ندارند نیاز به همراهی دارند و باید با آنها با صبوری برخورد کرد**

وی با اشاره به این‌که از اولیای خواستیم بچه‌ها را به مدرسه بسپارند و با مدرسه همکاری کنند، گفت: توصیه به همه خانواده‌ها این است که به بچه‌ها فرصت بدهند تا به یک استقلالی برسند، مسئولیت‌پذیری داشته باشند و خودشان چه از نظر درسی و چه انضباطی پاسخگوی کار خود باشند. یک توصیه دیگر این‌که از دانش‌آموزان انتظار داریم با جدیت بیشتری به درس‌های خود بپردازند. دانش‌آموزان ما اکنون با روحیه بهتری در مدرسه حضور می‌یابند و باید قدرت تاب‌آوری، قدرت تحمل و احساس وظیفه‌شناسی‌شان را تقویت کنند. باید فرصت دهیم مستقل باشند و مهارت حل مسأله را در وجود آنها بپرورانیم.

نقش تلویزیون هم پررنگ است

یک روان‌شناس و مدرس دانشگاه هم در این زمینه به جام‌جم توضیح داد: «گاهی دیده می‌شود که نگرانی و اضطراب والدین از فرزندان هم بیشتر است و آنها در گفت‌وگو با هم برخی موضوعات کوچک را بسیار بزرگ می‌کنند. این قضیه هم تاثیر منفی زیادی بر فرزندان دارد و آنها هم خود را محقق می‌بینند که برخی مشکلات را بیش از حد برای خود بزرگ کنند.»

فرزانه عسگری افزود: «کودکانی هم هستند که برای نخستین بار پا به مدرسه گذاشته‌اند و نباید انتظار داشت تمام قوانین و مقررات مدرسه را بدانند و اجرا کنند. این دسته از دانش‌آموزان از نظر آداب اجتماعی هم چندان توانمند نیستند، زیرا آنها برای نخستین بار مدرسه را می‌بینند و قوانین آن را نمی‌شناسند. به همین دلیل کادر مدرسه و معلمان باید صبوری بیشتر به خرج دهند و مربی پرورشی مدرسه هم یک تنه نمی‌تواند موارد تربیتی کل مدرسه را انجام دهد و تمام کادر مدرسه باید فعالیت‌های تربیتی و پرورشی را بر فعالیت‌های آموزشی مقدم بدانند.»

این روان‌شناس با اشاره به وضعیت کنونی معلمان گفت: «آموزگاری در شرایط کنونی نسبت به سال‌های قبل از کرونا با چالش‌های بیشتری همراه است. با توجه به افزایش اضطراب در برخی دانش‌آموزان ممکن است آنها به راحتی توانایی درک مطلب را نداشته باشند. حتی دستور پذیری آنها از معلمان هم با واکنش‌هایی همراه باشد که کار را برای کادر مدرسه به‌خصوص ناظم‌ها در زنگ‌های تفریح و استراحت سخت‌تر کند.»

به گفته عسگری، بنابراین معلمان نباید هر نوع واکنش منفی از سوی دانش‌آموزان را با شدت عمل پاسخ دهند یا به آنها پرخاش کرده و تنبیه‌های درسی درنظر بگیرند. کودکانی که به‌دلایل متعدد فعلا تحمل شرایط مدرسه را ندارند، نیاز به همراهی دارند و باید با آنها با صبوری برخورد کرد. کودکان این نوع برخوردهای مهربانانه را درک می‌کنند و زودتر خود را با شرایط وفق می‌دهند.

این مدرس دانشگاه تصریح کرد: «والدین به هیچ وجه نباید نگرانی‌های خود را به فرزندان منتقل کنند. برنامه‌های تلویزیون هم می‌تواند به والدین و فرزندان مشاوره‌های خوبی بدهد. برنامه‌هایی که آموزش می‌دهند چطور کودکان در مدرسه مشکلات خود در کلاس یا مشکلات خود با دیگر دانش‌آموزان را با معلمان درمیان بگذارند. رابطه خوب والدین و مدرسه هم نقش بسیار مهمی در کاهش مشکلات دانش‌آموزان دارد.»

فراخوان شناسایی پیمانکار

شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس
Persian Gulf Petrochemical Industries Co
PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام) در نظر دارد **به منظور شناسایی پیمانکار در زمینه عملیات تعمیر و نگهداری دکانترهای عمودی و افقی واحد شیمیایی خط دو در قالب قرارداد تضمین سلامت نسبت به شناسایی شرکت‌های ذیصلاح با شرایط مشروحه ذیل اقدام نماید.**

۱ دارا بودن تخصص و گواهینامه دانش بنیان در حوزه دکانتر و سانتریفیوژ
۲ دارا بودن سابقه ساخت، نصب و راه اندازی پکیج کامل دکانتر و سانتریفیوژ در صنایع نفت و پتروشیمی
۳ دارا بودن قرارداد همکاری و انتقال فن آوری با سازندگان مطرح بین المللی
۴ دارا بودن سابقه کار مرتبط با دکانتر و سانتریفیوژ در مجتمع‌های پتروشیمی و سایر صنایع
۵ دارا بودن کارگاه ساخت و پشتیبانی در منطقه
۶ در اختیار داشتن پرسنل مجرب و متخصص در زمینه تعمیر و نگهداری دکانتر و سانتریفیوژ
۷ عضویت در AVL نفت با عنوان سازنده بودن دکانتر و سانتریفیوژ
۸ دارا بودن گواهی حسن انجام کار از پروژه‌های اجرا شده با موضوع دکانتر و سانتریفیوژ

محل و مهلت تحویل رزومه شرکت: بندر امام خمینی، منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی، سایت ۴ پتروشیمی شهید تندگویان، امور حقوقی و پیمان‌ها، آقای شهریاری، تلفن ۲۱۷۲۷۸۳-۰۶۱۵ تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۱

روابط عمومی شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
(توام با ارزیابی کیفی) مناقصه شماره ۱۴۰۱/۷۱۱

شرکت صنایع پتروشیمی خلیج فارس
PGPIC
شرکت پتروشیمی شهید تندگویان (سهامی عام)

شرکت پتروشیمی شهید تندگویان به آدرس: بندر امام خمینی(ره) منطقه ویژه اقتصادی، سایت اداری پشتیبانی، امور حقوقی و پیمان‌ها تلفن ۰۶۱۵۲۱۷۲۷۸۴ در نظر دارد **مناقصه با شرایط ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای توأم با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.**

۱ **موضوع مناقصه: خرید، نصب و راه اندازی آنالایزر برروی مسیر هیدروژن PTA2**
۲ **مدت اجرای موضوع مناقصه:** ۱۲ ماه
۳ **مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۴/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهار میلیارد و سیصد میلیون ریال) می‌باشد.
۴ **تضمین‌های معتبر برای شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی، واریز وجه به حساب اعلام شده در اسناد مناقصه
۵ مناقصه‌گران جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: https://tender.stpc.ir مراجعه و ثبت‌نام نمایند.
مهلت توزیع اسناد مناقصه: از مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۶ تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰
۶ **ارائه گواهینامه‌های ذیل از سوی مناقصه‌گران در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است:**
۱-۶) ارائه آگهی تاسیس شرکت یا آگهی تغییرات جهت کنترل موضوع شرکت با موضوع مناقصه
۲-۶) گواهینامه صلاحیت پیمانکاری
۳-۶) گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از سوی اداره تعاون، کار و رفاه‌اجتماعی (به‌استناد دستورالعمل اجرایی آیین‌نامه ایمنی امور پیمانکاری اخذ تاییدیه اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خوزستان جهت شرکت‌هایی که مرجع صادرکننده گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی آن‌ها خارج از استان باشد، در زمان دریافت اسناد مناقصه الزامی است.)
۷ **محل و مهلت تحویل پاکات پیشنهادی:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳
۸ **محل و تاریخ جلسه گشایش پاکات قیمت:** آدرس فوق، کمیسیون معاملات- ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱ می‌باشد که از پیشنهاددهندگان دعوت می‌شود در جلسه گشایش پاکات حضور یابند.

تذکر ۱: پاکت پیشنهادی مناقصه‌گری گشوده خواهد شد که حدنصاب امتیاز ارزیابی کیفی را کسب نماید.
تذکر ۲: به پیشنهادهایی که فاقد سپرده یا امضاء مشروط و مخدوش و سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
تذکر ۳: سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
تذکر ۴: ارائه کپی مصدق قراردادهای مشابه انجام شده و مفاصاحساب‌های ذیربط که در یکی از مراجع ذیصلاح (دفترخانه اسناد رسمی یا دادگاه یا امور حقوقی کارفرمای طرف قرارداد) گواهی شده است، جهت بررسی مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران، الزامی است.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی شهید تندگویان

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۰۸

جدول عادی

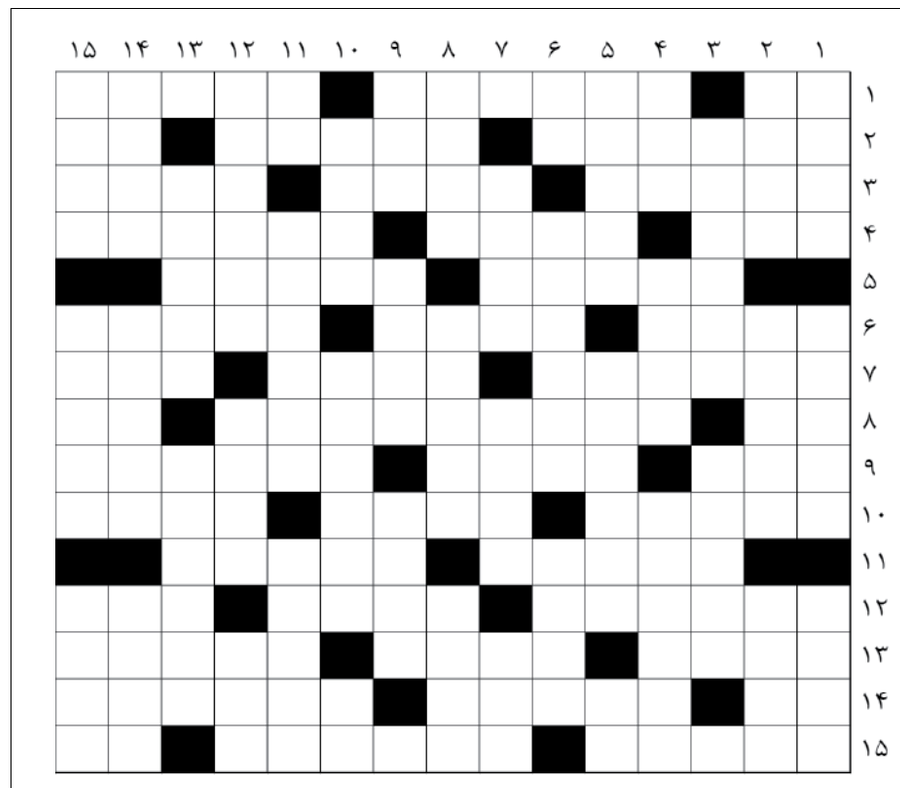
افقی: ۱) نگهبان گله- خراج- برابر ۲) مخفی و پنهان- داستانی کوتاه نوشته ماکسیم گورکی- بندگی ۳) درخشندگی- شبکه کودک سیما- ترمز کشتی ۴) همداستان رامین- آرامش و اطمینان- هم‌جنس ۵) مجرای مصنوعی عبور آب- عبادت‌شونده ۶) نوعی پارچه ضخیم و خشن- عماد- رایزن ۷) کاغذ تورنسل را قرمز می‌کند- چهره- کشتی جنگی ۸) حرف انتخاب- خداوند بزرگ- در خود فرورفتن ۹) واحد اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی- سالک- خوش‌ترکیب ۱۰) جاذبه- پایتخت غنا- گرسنه ۱۱) سازگاری- از یک نوع بودن ۱۲) دریاچه دائمی فارس- برقرار- پرتابه جنگی ۱۳) خاندان پیامبر(ص)- یادگرفتن- سهولت ۱۴) مادرلر- زندگانی- افتخار و سرافرازی ۱۵) ملامت- جاده ریل‌گذاری شده- راهی که به آخر نمی‌رسد!.

عمودی: ۱) سازمان پیمان مرکزی- افسر شهربانی قدیم- کان ۲) ساقه برنج- سرشار- دشنامگو ۳) مخترع ماشین حساب- قوم مغول ۴) طرح والگو- گزند- نوعی راه رفتن اسب ۵) شهری در استان ایلام- بالاترین مقام نظامی اروپایی- لانه پرنده ۶) دشمن سرسخت- قرقره‌ای در چرخ خیاطی- لازم و ضروری ۷) تخته رنگ- زین و برگ اسب- یک دهم ۸) خدای مصریان قدیم- فضاپیمایی که نخستین انسان را به فضا برد- چهارمین حرف یونانی ۹) قوم زردپوست جنوب شرق آسیا- استوار و محکم- طراح ۱۰) درخشان- خوشگل و دوست‌داشتنی- من و شما ۱۱) ضمیر انگلیسی- بیماری مشترک انسان و دام- آشیانه جغد ۱۲) غذایی از کشک- جدید- دیدنی در ارتش ۱۳) جاهل- خطا ۱۴) از عناصر تشکیل دهنده هوا- برای پیشگیری از بیماری تزریق می‌شود- گلدسته ۱۵) بیماری ثروتمندان- خوشبخت- بی‌نظیر.

جدول ویژه

افقی: ۱) فلز سرخ- مجموعه داستانی نوشته امین فقیری- فاصله مکانی ۲) اندیشه بی‌سابقه- ضدهم بودن- صوت شگفتی ۳) دختر آدم و حوا- هضم‌کننده- غیراختیاری ۴) از الفبای یونانی- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- مکان ویژه عزاداری ۵) قتل عام- شاهزاده ۶) بیماری ویروسی جانوران گوشتخوار- عرض- از نام‌های خداوند ۷) پایتخت تانزانیا- بدزبان و بی‌حیا- مقابل شب ۸) دهان- رمانی عاشقانه نوشته جین آستین، بانوی نویسنده انگلیسی- آش ۹) آوای متمایزکننده معنی در زبان- پیشوا- سازمان تبهکاری چین ۱۰) پادشاه دادگر حبشه در زمان رسول اکرم(ص)- مقر فرماندهی در ارتش- درنگ ۱۱) مشروح- قسم ۱۲) شاه پیشدادی- تلویزیون- گرفتاری ۱۳) چشم خواب‌آلود شاعرانه- دوستی- استخوانی در گوش ۱۴) تکرار حرفی- این زمان- پایدار ۱۵) فرصت پرداختن به امور دلخواه- سنگ چخماق- ساز شکسته.

عمودی: ۱) تهیدست- وسیله‌ای برای شنیدن صدای وسایل صوتی- ترسناک ۲) آش سرکه- نوعی آش که با آرد گندم تهیه می‌شود- مرطوب ۳) رهیافت- نخ بافتنی ۴) مرکز سم‌زدایی بدن- سرایت و پراکندگی چیزی- رمانی نوشته جمال میرصادقی ۵) نمایندگی- سنجیدن دو چیز- نشانه مصدر جعلی ۶) عظمت- نوعی بمب- داخل شدن ۷) حشره‌ای بندپا- استانی در شرق عراق- دارو ۸) گازی قابل اشتعال- پشیمانی- همان سانتی‌متر است ۹) ضربان ناشی از جریان خون- شرح دهنده- باز را خنثی می‌کند ۱۰) محو کردن- مستعمل و کارکرده- ترش و شیرین ۱۱) باده- مستحق- پیشخدمت رستوران ۱۲) حساب شده- نوعی پارچه براق- برنج پخته نرم ۱۳) فیلمی دیدنی به کارگردانی ویلیام وایلر- آلبومی با آواز سالار عقیلی ۱۴) سریع- نوار تزئینی- جامه ۱۵) فراهم آوردن- رهایی- اشاره.



حل جدول عادی ۶۳۰۷

حل جدول ویژه ۶۳۰۷